

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_06\_08  
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作



A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	0' 55"	チョイス	400	0:07:20
Kick	25	×	10	1	0' 40"	板キック	250	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:05:20
Drill	25	×	8	1	0' 40"	ダブルロングドック	200	0:05:20
Swim	200	×	1	1	3' 20"	フォーミング	200	0:03:20
Main-S①	400	×	4	1	6' 00"	奇数 スイム 偶数 パドル	1600	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2950	0:55:00

テクニック

筋持久力

スタミナ

16\_06\_08

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プル動作



B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 00"	チョイス	400	0:08:00
Kick	25	×	10	1	0' 45"	板キック	250	0:07:30
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:06:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 40"	フォーミング	200	0:03:40
Main-S①	400	×	3	1	7' 00"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:21:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2550	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ

16\_06\_08

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プル動作



C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	8	1	1' 05"	チョイス	400	0:08:40
Kick	25	×	6	1	0' 45"	板キック	150	0:04:30
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:06:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	ダブルロングドック	200	0:06:00
Swim	200	×	1	1	3' 50"	フォーミング	200	0:03:50
Main-S①	400	×	3	1	7' 30"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:22:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2450	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ

16\_06\_08

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プル動作



D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 10"	チョイス	200	0:04:40
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Swim	200	×	1	1	4' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Main-S①	400	×	3	1	8' 00"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:24:00
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2250	0:54:40

テクニック

筋持久力

スタミナ

16\_06\_08

(水)

【テーマ】

●インターバル(ロング)

●プル動作



E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 20"	チョイス	200	0:05:20
Kick	25	×	6	1	0' 50"	板キック	150	0:05:00
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 20"	フォーミング	100	0:02:20
Main-S①	400	×	3	1	8' 30"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:25:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2150	0:55:10

テクニック

筋持久力

スタミナ  
16\_06\_08  
(水)

【テーマ】

- インターバル(ロング)
- プル動作



F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				●				
				●				
				●				
W-up	50	×	4	1	1' 30"	チョイス	200	0:06:00
Kick	25	×	4	1	0' 50"	板キック	100	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 55"	ミドルスカーリング(胸の下~おへその辺りで)	200	0:07:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	ダブルロングドック	200	0:06:40
Swim	100	×	1	1	2' 30"	フォーミング	100	0:02:30
Main-S①	400	×	3	1	8' 50"	奇数 スイム 偶数 パドル	1200	0:26:30
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2100	0:55:20